

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## No ai fiumi e attenzione agli sbalzi termici: i consigli di Ats Insubria per un'estate fresca e sicura

Mariangela Gerletti · Friday, August 9th, 2024

Sembrano cose ovvie ma possono fare la differenza in questa caldissima estate. **I consigli di Ats Insubria sono le regole fondamentali per non incorrere in pericolosi incidenti** nei luoghi più freschi del nostro territorio.

**Partiamo dai laghi:** “Le acque del lago possono nascondere pericoli sotto il profilo sanitario e della sicurezza – scrive Ats Insubria – La raccomandazione è quella di **immergersi solo se si sa nuotare bene** e si è ben allenati”. Da **evitare la pratica dei tuffi**, soprattutto dopo una lunga esposizione al sole, o comunque se si è troppo sudati: immergersi repentinamente, infatti, può provocare diverse reazioni nel corpo, tutte pericolose: dai crampi muscolari agli shock termici. Per evitare guai bisogna immergersi gradualmente per **dare tempo al corpo di abituarsi al cambio di temperatura**. Da non fare **mai nel lago i tuffi in altezza**, così come quelli in acque torbide, perché possono provocare traumi”.

ATS Insubria ricorda infine che **i fiumi sul territorio di competenza non sono balneabili**, oltre al fatto che le forti correnti e la temperatura dell'acqua, che si differenzia fortemente da quella del nostro corpo, rappresentano un serio pericolo da non sottovalutare.

Una raccomandazione di carattere generale riguarda i bambini: “Va mostrata, inoltre, **particolare attenzione verso i bambini** sui quali bisogna sempre vigilare quando sono in prossimità di fonti d'acqua, siano esse piscine ad uso domestico, corsi d'acqua o rive dei laghi. Si consiglia inoltre di **usare con responsabilità anche giochi d'acqua e oggetti gonfiabili**, come i materassini, evitandone l'uso in acque profonde”.

...

This entry was posted on Friday, August 9th, 2024 at 4:52 pm and is filed under [Salute](#), [Tempo libero](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

